



4月 よていこんだてひょう



朝ごはんに
ベジタブル♪

令和6年

今月の目標：給食の準備と後片づけをきちんとしよう。

朝ベジしよう！

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きょうじゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき							1日計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(き)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)			
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
11	木		ガーリック トースト	フレンチサラダ ポークビーンズ のむヨーグルト	パン さとう じゃがいも	バター あぶら クリーム	ぶたにく ハム だいず	のむヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ コーン えだまめ	591 21.8 17.9 2.14
12	金	○	ごはん	てりやきキャベツハンバーグ いりどり にんじんゼリー	こめ さとう さといも でんぶん パンこ ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう	キャベツ たけのこ れんこん	690 27.9 17.7 1.78
15	月	○	ターメリック ライス・ ハッシュドビーフ	あおなソテー きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも	クリーム マーガリン	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン グリーンピース きよみオレンジ		633 19.9 20.2 1.82
16	火	○	ごはん	さばのカレーやき おひたし だいこんのオイスターソースに	こめ さとう	あぶら	さば とりにく うすたらまこ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうろくに	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ だいこん もやし		644 33.3 20.0 1.86
入学・進級おめでとうこんだて												
17	水	○	からってごはん ほうれんそうのわふうサラダ さくらとんじる ホイッププリン	ジュリエンスープ おかしなめだまやき	こめ さとう でんぶん さつまいも チョコ	あぶら なまクリーム	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク のり	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	れんこん	698 26.7 21.1 1.94
18	木	○	ピザトースト	おかしなめだまやき	パン さとう	あぶら	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム	コーン もも	612 25.2 22.2 2.50
19	金	○	マーボー とうふどん	じゃこサラダ ももまんじゅう	こめ さとう でんぶん ももまんじゅう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら みずな	たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん しいたけ しょうが		682 25.4 17.7 1.62
22	月	○	ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ デコボン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム しろはなまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり デコボン		653 22.1 18.7 1.97
23	火	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき しらたきのいためもの はなぶのみそしる	こめ ふ さとう	ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが レモン コーン だいこん なめこ ながねぎ		587 26.8 16.8 1.59
津田仙こんだて 津田仙が日本に広めた西洋野菜のブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、キャベツ、パセリ、いちごを使いました♪												
24	水	○	カルボナーラ せいややさいのマリネ いちごゼリー	カルボナーラ せいややさいのマリネ いちごゼリー	スパゲッティ さとう ゼリー	あぶら なまクリーム	ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー グリーンアスパラ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり かき いちご		681 26.7 27.7 2.01
25	木	○	ごはん	あじフライ きりぼしだいこんのごまサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも パンこ	ごまあぶら	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ		686 23.9 19.6 1.65
26	金	○	ちゅうかおこわ	たんたんスープ フルーツヨーグルト	こめ さとう もちごめ はるさめ	ごま ごまあぶら	やきぶた ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	もやし ながねぎ しめじ たけのこ しいたけ みかん もも パイン バナナ		625 20.8 15.5 1.75
29	月		昭和の日									
30	火	○	ごはん (てづくり わかめふりかけ)	レバポテあえ かきたまじる ばくがゼリー	こめ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	たまご とうふ レバー	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	にんじん みつば ほうれんそう	にんにく しょうが えのきだけ ながねぎ		680 26.2 18.2 2.06

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、佐倉産こしひかり（めいあけ）を使用しています。

★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。

★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。

学校における 食に関する指導の内容

<教科等の時間>



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動等を食に関する指導と関連付け、食育の充実や教科等のよりよい目標達成に繋がります。

学校給食は、児童生徒の心身の健康や望ましい食習慣と食品を選択する能力等を身につけるための大事な教材です。郷土料理や佐倉学への理解や関心も深めます。

偏食や肥満、やせ傾向、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について、改善を促すために相談指導を行っています。

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。

(1837年～1908年) 給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜